

Part10 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』



「みなみあそ減塩応援プロジェクト」とは？

南阿蘇村では、高血圧や脳血管疾患が多いことから、妊娠中からライフステージごとの保健事業の中で減塩の普及啓発に力を入れる「減塩応援プロジェクト」に取り組んでいます。

みなみあそ減塩フォーラムを開催しました

12月13日役場庁舎にて、「みなみあそ減塩フォーラム」を開催しました。今回、高血圧学会減塩委員会オブザーバーの野村善博氏にリモート講演をしていただき、「今日からできる減塩」と題し、減塩食品についてや食環境整備の重要性について話していただきました。

当日は、約50人の参加があり、他にも食生活改善推進員による減塩料理の調理動画やテイクアウト試食など、JSH（日本高血圧学会）減塩食品リストに掲載の減塩食品150品が並べられ、参加者に無料配布されました。また、栄養バランスに配慮されたスマートミールお弁当の販売などもありました。



青高菜と卵のチャーハン

材料

- 白米 ……………400g
- 卵 ……………2こ
- 青高菜漬け ………40g
- 減塩カニカマ ……8本
- ごま ……………適量
- 減塩白だし ……1P(8g)
- サラダ油 ……大さじ1

〈下準備〉

- 高菜漬けは5mm幅に切り、油で炒める。
※細かく切りすぎない。
- カニカマは2～3mm幅に切る。
- 卵は割り溶く。

- ①熱したフライパンに油をしき、カニカマを炒めたら、卵を入れる。
- ②卵に火が回ったら、ごはんを炒め合わせる。
- ③高菜漬けを入れ、まんべんなく火が通ったら、減塩白だしを炒め合わせる。ごまを混ぜ合わせて完成！

みつい中松店にて販売中



使用した減塩カニカマ (JSH減塩食品)

あそ望の郷で絶賛販売中!



使用した減塩白だし (JSH減塩食品)

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL (67) 2704